

# CURSO ENTRENADOR NIVEL 1

## DANZA URBANA-HIP HOP

**SÁBADO 2 DE MARZO**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Conocer la historia del Hip Hop
- Introducción de la estructura musical, métodos coreográficos, estilos musicales y pedagogía
- Conocer la estructura de una clase
- Aprender los principales músculos esqueléticos

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Adentrarse en la cultura del Hip Hop y conocer las raíces y personajes importantes dentro de esta cultura.
- Aprender a contar la música
- Saber dirigir e impartir una clase básica de esta especialidad
- Empezar a crear coreografías
- Identificar los diferentes estilos musicales dentro del Hip Hop

#### **Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)  
Oficina nº 23 08023 BARCELONA  
Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

#### **Domicilio Social**

Parque Empresarial "EMPRESARIUM"  
C/ Efedra, número 9 nave 22 A  
0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)

## ESQUEMA DE LOS CONTENIDOS:

- Introducción a la cultura:
  - Conocer los principios del Hip Hop
  - Los cuatro elementos del Hip Hop
  - Personajes importantes que crearon esta cultura
- Estructura de la música:
  - Identificar la estructura de las canciones.
  - Utilización y combinación de movimientos a tiempo, doble tiempo, contratiempo y sin movimiento.
- Métodos coreográficos:
  - Introducción para la creación de coreografías
  - Aplicar algunos métodos básicos para la creación de coreografías
- Anatomía:
  - Conocer el Aparato locomotor
  - Identificar los principales músculos esqueléticos
  - Aprender a evitar lesiones
  - Saber identificar cada músculo en los estiramientos
- Estructura de la clase:
  - Objetivos del Calentamiento
  - Parte principal
    - Aprender a dirigir una clase
    - Conocer varias formas de impartir una clase.
  - Vuelta a la Calma y tipos de estiramientos.
- Pedagogía:
  - Beneficios del baile
  - -Como debe actuar el profesor en clase

### **Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)  
Oficina nº 23 08023 BARCELONA  
Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

### **Domicilio Social**

Parque Empresarial "EMPRESARIUM"  
C/ Efedra, número 9 nave 22 A  
0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)

## DOMIGO 3 DE MARZO

### OBJETIVOS GENERALES

- Conocer cuatro de los estilos principales:

Hip Hop Foundation

Popping

Locking

House Dance

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los pasos básicos

- Adquirir la técnica y movimiento de cada estilo que se va a impartir.

- Aprender a enlazar con fluidez los pasos

- Aprender a enseñar los pasos básicos

#### **Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)

Oficina nº 23 08023 BARCELONA

Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

#### **Domicilio Social**

Parque Empresarial "EMPRESARIUM"

C/ Efedra, número 9 nave 22 A

0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

## ESQUEMA DE LOS CONTENIDOS:

- **Hip Hop Foundation:**

- Conocer la historia del estilo.
- Enseñar los pasos básicos incluidos en el programa
- Aprender la técnica y movimiento del estilo

- **Popping:**

- Conocer la historia del estilo.
- Enseñar los pasos básicos incluidos en el programa
- Aprender la técnica y movimiento del estilo

- **Locking:**

- Conocer la historia del estilo.
- Enseñar los pasos básicos incluidos en el programa
- Aprender la técnica y movimiento del estilo

- **House Dance:**

- Conocer la historia del estilo.
- Enseñar los pasos básicos incluidos en el programa
- Aprender la técnica y movimiento del estilo

**Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)  
Oficina nº 23 08023 BARCELONA  
Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

**Domicilio Social**

Parque Empresarial "EMPRESARIUM"  
C/ Efedra, número 9 nave 22 A  
0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)

## EXAMEN

El examen consistirá en una parte Oral y una parte práctica:

1. La parte oral contará un 30%, consistirá en comprobar, mediante preguntas y prácticas, los conocimientos adquiridos de los contenidos impartidos el sábado.
2. La parte práctica contará un 70%, consistirá en la perfecta ejecución técnica de algunos de los pasos de los cuatro estilos impartidos el domingo.

El examen se realizará un mes después de la realización del Curso.

## DESTINATARIOS DEL CURSO

Este Curso va dirigida a:

- Personas que quieran iniciarse en esta especialidad
- Personas que quieran aumentar su formación

## FECHAS Y LUGAR

Fecha: 2 y 3 de Marzo de 2019

Lugar: Alcalá de Henares, Madrid

## HORARIO:

Sábado de 9.:30 - 14.30 y de 16.00 a 20.30 horas

Domingo de 10:00 - 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas

### **Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)  
Oficina nº 23 08023 BARCELONA  
Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

### **Domicilio Social**

Parque Empresarial "EMPRESARIUM"  
C/ Efedra, número 9 nave 22 A  
0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)

## NÚMERO DE PLAZAS

El número máximo es de 30 plazas por riguroso orden de inscripción.

**\*La FEbD se reserva el derecho de anular el curso en el caso de no tener un mínimo de 12 inscritos**

### 1. CUOTA Y PROCESO DE MATRÍCULA

La cuota de matrícula es de: 375€

El Importe debe abonarse mediante ingreso en la cuenta:

Beneficiario: Federación Española de Baile Deportivo

Banco de Sabadell: ES45 0081 7213 6200 0114 0015

Concepto: Nombre y Apellidos + ENTRENADOR BÁSICO HIP HOP

Pasos para tramitar las inscripciones a través de la plataforma de cursos:

1. Entrar en la aplicación de los curso: <https://bailedeportivo.deporteenlanube.es/>
2. Seleccionar el curso en el que desea apuntarse
3. En la nueva pantalla aparecerá a la izquierda un recuadro azul con el título del curso. Pincha en la palabra “insíbete” del recuadro azul
4. Se cargará una nueva pantalla en la que deberás seleccionar si es un usuario nuevo o si ya tiene usuario. Seleccionar la opción en su caso

### 2. PONENTES:

#### **Sara Vicente**

Responsable de la especialidad Danza Urbana / Hip Hop en la FEbD.

#### **Hugo Rosales**

Profesor y coreógrafo de Danza Urbana / Hip Hop

#### **Centro Administrativo y Dirección Postal**

c/ Medes, 4-6 (local)  
Oficina nº 23 08023 BARCELONA  
Tel. 93 456 5167 Fax. 93 213 4627

Email: [info@febd.es](mailto:info@febd.es) Website: [www.febd.es](http://www.febd.es)

#### **Domicilio Social**

Parque Empresarial “EMPRESARIUM”  
C/ Efedra, número 9 nave 22 A  
0720 ZARAGOZA (Barrio La Cartuja)